COME ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare pezzi di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PFEVBE1836.0)
- il NOME del prodotto (panca multifunzione PROFORM G 580)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE del/i pezzo/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI alle pagine 14 e 15).

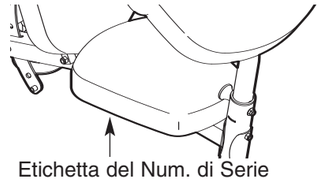
Parte Nº. 241675 R0706A

Stampato nella Cina © 2006 ICON IP, Inc.

PRO-FORM® G 580

Modello Nº. PFEVBE1836.0
Nº. di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio sovrastante per future referenze.



Etichetta del Num. di Serie
(sotto il sedile)

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite pezzi mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

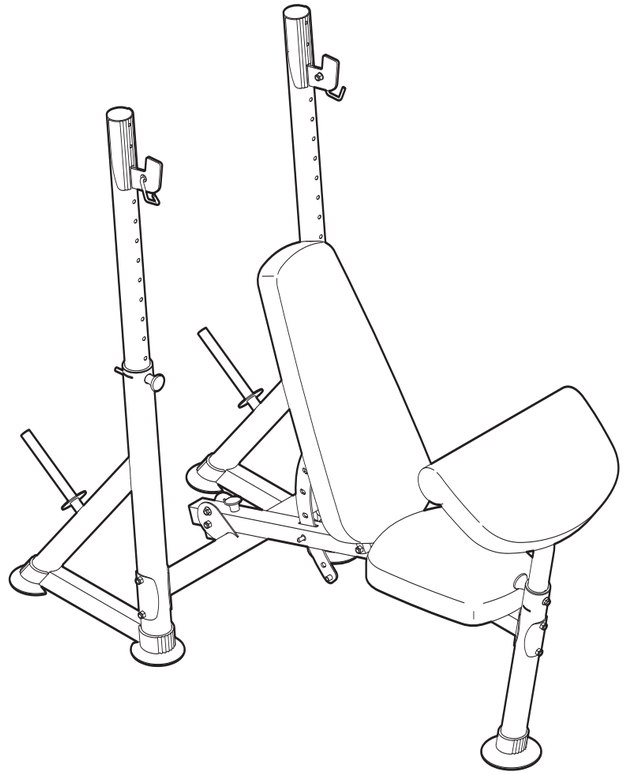
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro sito web

www.iconeurope.com

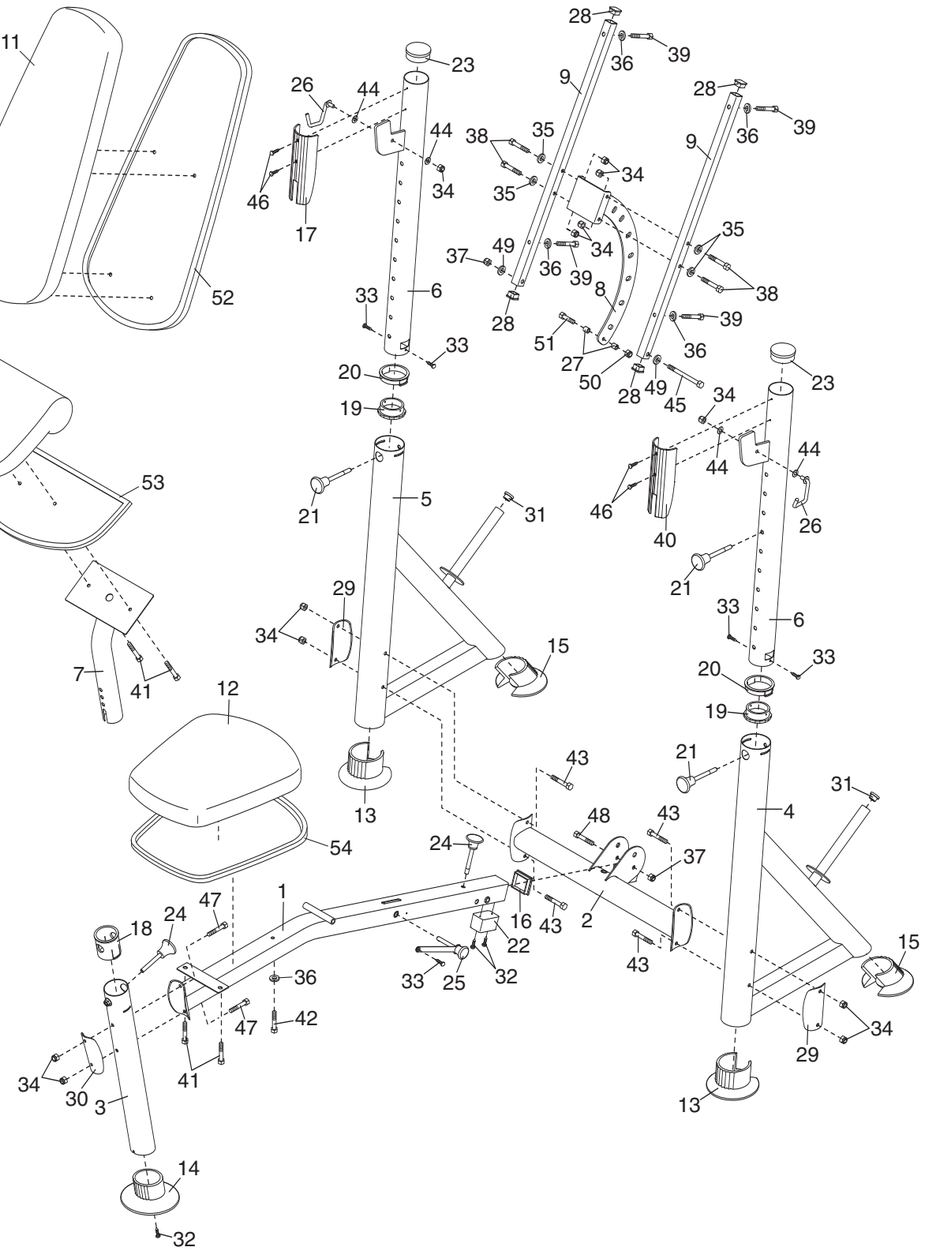
PRO-FORM® G 580

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTE 3
PRIMA DI INIZIARE 4
TABELLE D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI 5
MONTAGGIO 6
REGOLAZIONE 10
GUIDA AGLI ESERCIZI 12
LISTA DELLE PART 14
DIAGRAMMA DELLE PARTI 15
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

PROFORM è un marchio della ICON IP, Inc.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—MODELLO Nº. PFEVBE1836.0 R0706A



LISTA DELLE PARTI—MODELLO Nº. PFEVBE1836.0 R0706A

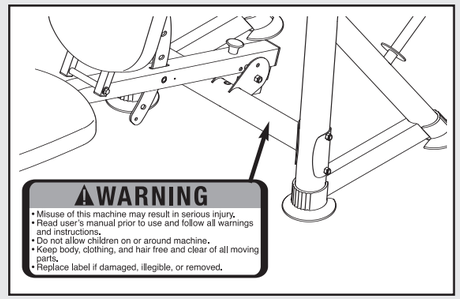
Nº. del Diag.	Qtà.	Descrizione	Nº. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	34	12	Dado Autobloccante in Nylon da M8
2	1	Barra Trasversale			
3	1	Gamba Anteriore	35	4	Rondella da M8
4	1	Montante Sinistro	36	5	Rondella da M6
5	1	Montante Destro	37	2	Dado Autobloccante in Nylon da M10
6	2	Poggia Pesi			
7	1	Paletto Flessione	38	4	Bullone a Testa Bombata da M8 x 43mm
8	1	Sostegno di Regolazione			
9	2	Telaio Schienale	39	4	Vite da M6 x 50mm
10	1	Imbottitura Flessione	40	1	Piastra Movimento Sinistra
11	1	Schienale	41	4	Vite da M6 x 29mm
12	1	Sedile	42	1	Vite da M6 x 76mm
13	2	Piede Base Anteriore	43	4	Bullone a Testa Bombata da M8 x 92mm
14	1	Piede Gamba Anteriore			
15	2	Piede Base Posteriore	44	4	Rondella in Plastica da M8
16	1	Cappuccio Interno Quadrato da 150mm	45	1	Bullone a Testa Bombata da M10 x 168mm
17	1	Piastra Movimento Destra	46	4	Vite a Testa Rotonda da M4 x 16mm
18	1	Boccola			
19	2	Cappuccio Rotondo Spesso da 63mm	47	2	Bullone a Testa Bombata da M8 x 81mm
20	2	Boccola Montante	48	1	Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm
21	2	Manopola Montante			
22	1	Respingente	49	2	Rondella da M10
23	2	Cappuccio da 63mm	50	1	Dado Autobloccante in Nylon da M6
24	2	Manopola Flessione			
25	1	Manopola Schienale	51	1	Bullone a Testa Bombata da M6 x 40mm
26	2	Gancio Pesi			
27	2	Spaziatore da 12mm	52	1	Base Schienale
28	4	Cappuccio Quadrato da 25mm	53	1	Base Flessione
29	2	Piastra Supporto Lunga	54	1	Base Sedile
30	1	Piastra Supporto Corta	#	1	Manuale d'Istruzioni
31	2	Cappuccio Rotondo da 25mm	#	1	Guida all'Esercizio
32	3	Vite da M4 x 16mm	#	3	Chiave Esagonale
33	5	Vite da M4 x 10mm			

Nota: "#" indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso. Per informazioni circa le modalità per ordinare le parti di ricambio fate riferimento al retro copertina.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la panca multifunzione.

1. **Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di usare la panca multifunzione. Utilizzare la panca multifunzione solo secondo le istruzioni di questo manuale.**
2. **Sará la responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della panca multifunzione, delle norme di sicurezza sopra elencate.**
3. **Questa panca multifunzione è stata realizzata solo per uso privato. Non utilizzare questa panca in ambienti commerciali, istituzionali o in affitto.**
4. **Tenere la panca multifunzione all'interno, lontano da umiditá e polvere. Non mettere la panca multifunzione in garage o su un patio coperto, o vicino ad acqua.**
5. **Usare la panca multifunzione solo su di una superficie piana e livellata. Coprire il pavimento sottostante la panca multifunzione per evitare possibili danni**
6. **Tenere lontano dalla portata di bambini minori di 12 anni e da animali domestici.**
7. **Ogni volta che si usa la panca multifunzione assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**
8. **Assicurarsi sempre che la manopola inserita completamente prima di utilizzare la panca multifunzione.**
9. **Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'allenamento.**
10. **La panca multifunzione è stata disegnata per sostenere un peso massimo di 136 kg e un peso massimo totale di 231 Kg. Non mettere più di 95 kg, inclusi il bilanciere ed i pesi, osui poggia pesi. Non mettere più di 59 kg sul leg lever. Nota: Il bilanciere o i pesi non sono inclusi con la panca multifunzione.**
11. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**
12. **I mostrati adesivi d'avvertenza sono applicati sul panca multifunzione. Si prega di notare che il testo degli adesivi è in lingua inglese. Individuare gli adesivi in lingua Italiana e posizionarli sopra a quelli in lingua inglese. Qualora un adesivo fosse illeggibile o non fosse presente, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la quarta di copertina del presente manuale). Applicare l'adesivo nella posizione indicata. Nota: Gli adesivi non sono raffigurati nelle dimensioni reali.**


⚠WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.

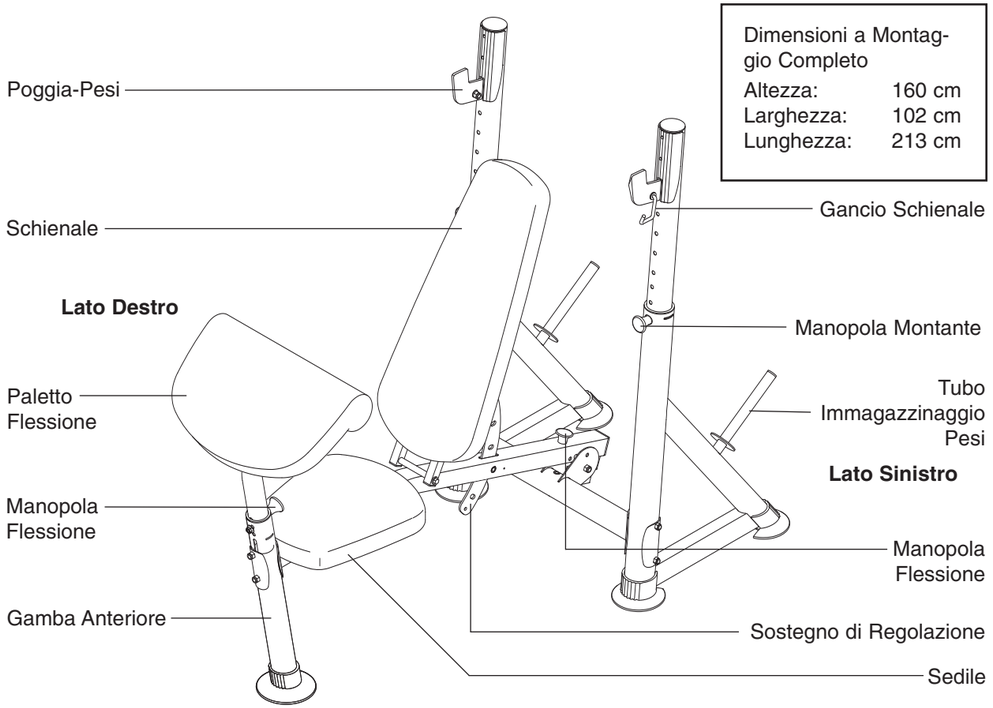
⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni alla proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la versatile panca multifunzione PROFORM G 580. La panca multifunzione offre una selezione di stazioni d'esercizio designate a sviluppare ogni maggior muscolo del corpo. Che il vostro scopo sia di tonificare il vostro corpo, di costruire una massa e forza muscolare drammatica, o di migliorare il vostro sistema cardiovascolare, la panca multifunzione vi aiuterá a raggiungere gli specifici risultati che volete.

Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare la panca multifunzione. Per qualsiasi informazione vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è PFEVBE1836.0. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.



Dimensioni a Montaggio Completo

Altezza:	160 cm
Larghezza:	102 cm
Lunghezza:	213 cm

Nota: I termini "lato destro" e "lato sinistro" soo detreminati in relazione all apresona seduta sul sedile; non corrispondono alla destra e sinistra sui disegni di questo manuale.

dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:
- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

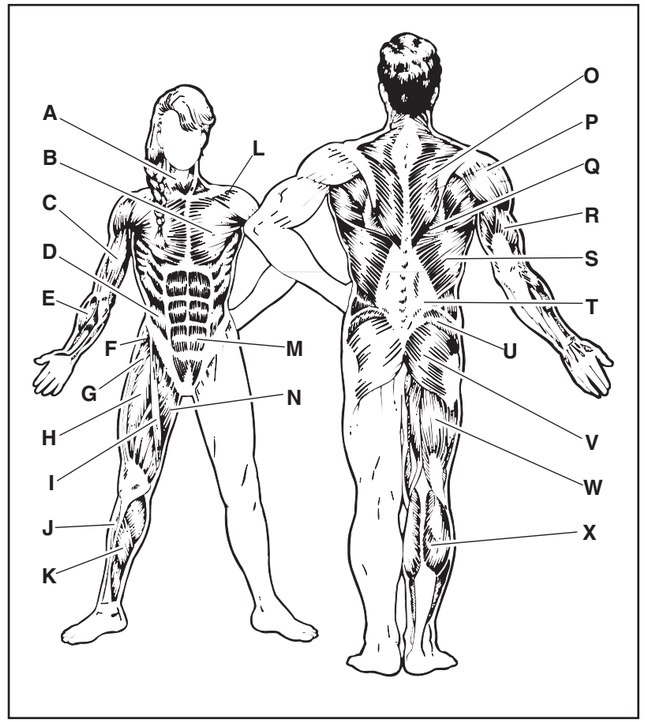
Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, i pesi usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Potreste Sarei Sotocopie delle tabelle sulle pagine 16 e 17 di questo manuale per pianificare ed annotare i vostri allenamenti. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

TABELLE DI DESCRIZIONE DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)



GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una "ripetizione" è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una "serie" è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento "Cross Training"
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
- Pianificare un allenamento con i pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con i pesi e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con i pesi e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

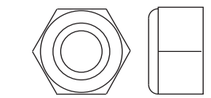
FORMA D'ESERCIZIO

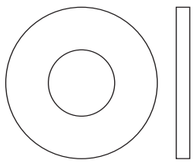
Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle dei muscoli a pagina 15 per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo

TABELLE D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

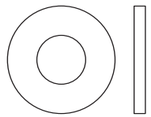
Vedere il grafico sottostante per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 14. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere state precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto delle parti, controllare che non sia già stata premontata.**


Dado Autobloccante da M10 (37)

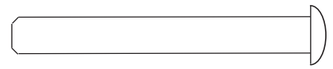

Rondella da M10 (49)

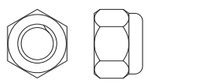
Bullone a Testa Bombata da M6 x 40mm (51)

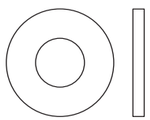
Dado Autobloccante da M (34)

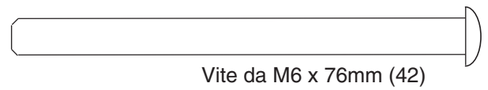

Rondella da M8 (35)

Bullone a Testa Bombata da M8 x 43mm (38)

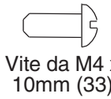

Vite da M6 x 50mm (39)


Dado Autobloccante da M6 (50)

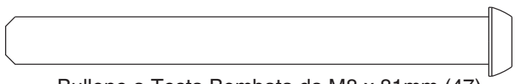

Rondella in Plastica da M8 (44)

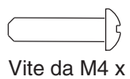

Vite da M6 x 76mm (42)

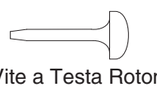
Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm (48)

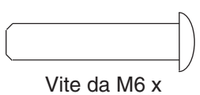

Vite da M4 x 10mm (33)

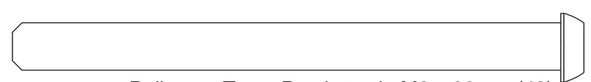
Rondella da M6 (36)

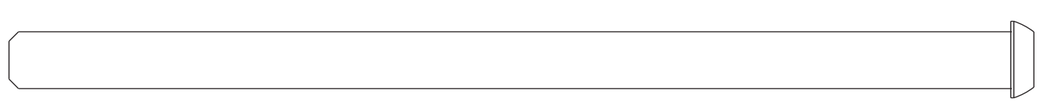

Bullone a Testa Bombata da M8 x 81mm (47)


Vite da M4 x 16mm (32)


Vite a Testa Rotonda da M4 x 16mm (46)


Vite da M6 x 29mm (41)


Bullone a Testa Bombata da M8 x 92mm (43)


Bullone a Testa Bombata da M10 x 168mm (45)

MONTAGGIO

Rendere il Montaggio Piú Semplice

Ogni cosa in questo manuale è disegnata per assicurare che il montaggio dei nostri prodotti possa essere completato con successo da chiunque. Tuttavia, è importante realizzare che la versatile panca multifunzione ha numerose parti e che il procedimento di montaggio richiederà tempo. La maggior parte delle persone scopre che con la giusta quantità di tempo a disposizione il montaggio procederà senza intoppi.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

- Il montaggio richiede due persone.
- Mettere tutte le parti della panca multifunzione in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.
- Stringere a fondo tutte le parti al momento del montaggio, a meno che istruito diversamente.
- Durante il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato in figura.
- Per facilitare l'identificazione delle piccole parti, utilizzare la TABELLA D'IDENTIFICA-ZIONE DELLE PARTI .

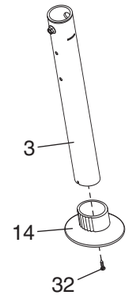
Oltre all'inclusa chiave esagonale e la confezione di grasso, i seguenti attrezzi (non inclusi) sono necessari per il montaggio:

- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un martello in gomma**
- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite di Phillips**

Il montaggio sarà molto facilitato se si avranno: una serie di chiavi a tubo, una serie di chiavi aperte e chiuse, o una serie di chiavi dentellate.

1. Attaccare il Piede Gamba Anteriore (14) alla Gamba Anteriore (3) con una Vite da M4 x 16mm (32).

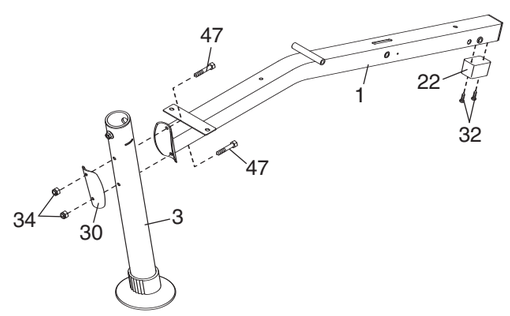
1



2. Attaccare il Telaio (1) alla Gamba Anteriore (3) con due Bulloni a Testa Bombata da M8 x 81mm (47), una Piastra Supporo Corta (30), e due Dadi Autobloccante in Nylon da M8 (34). **Non stringere i Dadi Autobloccante in Nylon per ora.**

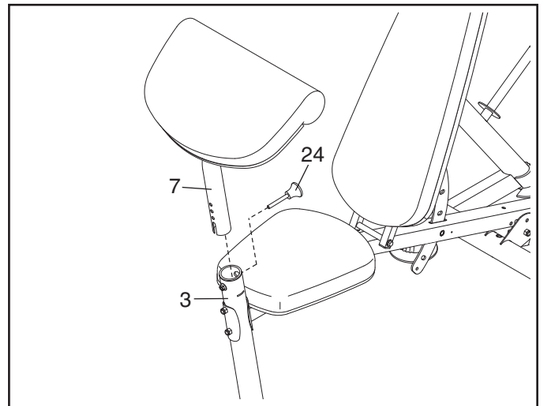
   Attaccare il Respingente (22) al Telaio (1) con due Viti da M4 x 16mm (32).

2



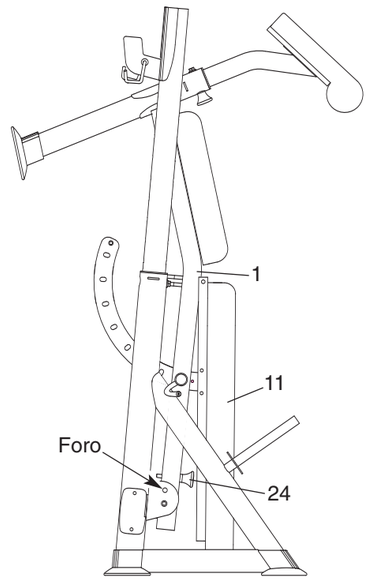
ATTACCARE IL PALETTO FLESSIONE

Inserire il Paletto Flessione (7) nella Gamba Anteriore (3) e allineare i fori sulla Gamba Anteriore e sul Paletto Flessione. Fermare il Paletto Flessione con la Manopola Flessione (24). **Assicurarsi di aver avvitato completamente la Manopola Flessione.**



COME IMMAGAZZINARE LA PANCA PESI

Per immagazzinare la panca pesi, prima abbassare lo Schienale (11) in posizione orizzontale (vedere REGOLARE LO SCHIENALE a pagina 10). Poi, rimuovere la Manopola Flessione (24) indicate. Poi, sollevare il Telaio (1) nella posizione mostrata e avvitare la Manopola Flessione nel foro indicato. **Assicurarsi che la Manopola Flessione sia inserita attraverso il Telaio.**

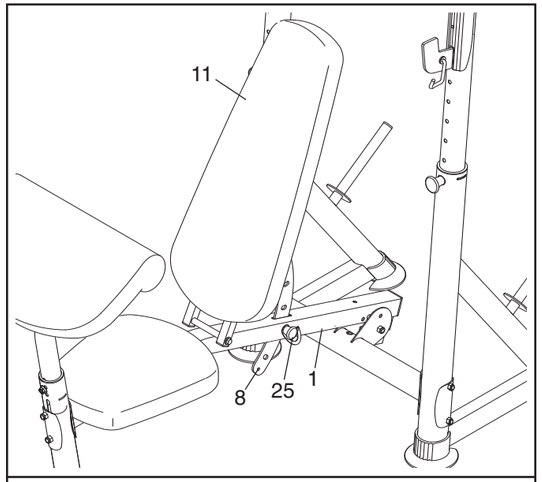


REGOLAZIONE

Questa sezione spiega come regolare la panca multifunzione. Vedere la GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 12 per informazioni importanti per quanto riguarda come ottenere il massimo beneficio dal vostro programma di esercizio. Inoltre, far riferimento alla guida agli esercizi che l'accompagna per vedere la froma corretta di numerosi esercizi. Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate ogni volta che la panca multifunzione viene utilizzato. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata. La panca multifunzione può essere pulito con uno straccio umno e un detergente delicato e non abrasivo. Non usare solventi.

COME REGOLARE LO SCHIENALE

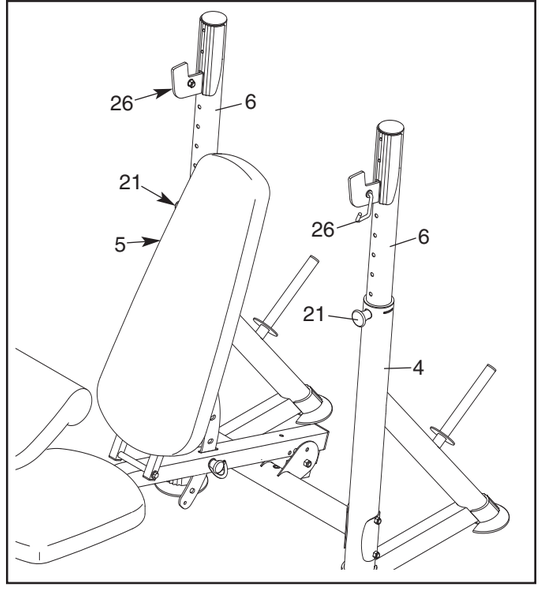
Per regolare la posizione dello Schienale (11), tenere l'estremitá superiore dello Schienale con una mano ed estrarre la Manopola Schienale (25). Sollevare o abbassare lo Schienale nella posizione desiderata. Reinserire la Manopola Schienale nel Telaio (1) e nel foro regolazione nel Sostegno di Regolazione (8).



COME REGOLARE I POGGIA PESI

Per cambiare l'altezza di un Poggia Pesi (6), prima rimuovere la Manopola Montante (21) dal Montante Sinistro o Destro (4, 5). Poi, tenere il Poggia Pesi all'altezza desiderata. Infine, avvitare completamente la Manopola Montante nel Montante Sinistro o Destro e nel Poggia Pesi.

⚠ AVVERTENZA: Collocare sempre entrambi i Poggia Pes (6) alla stessa altezza. Assicurarsi che i Ganci Pesi (26) siano intorno al bilanciere quando non é in uso.



3. Identificare il Montante Sinistro (4), che ha un adesivo "G580" nel luogo indicato.

   Premere il Piede Base Posteriore (15) e il Piede Base Anteriore (13) nel Montante Sinistro (4) come mostrato.

   Rimuovere la Manopola Montante (21) dal Montante Sinistro (4). Ruotare il Poggia Pesi (6) nella posizione mostrata. Avvitare completamente la Manopola Montante nel Montante Sinistro e nel Poggia Pesi.

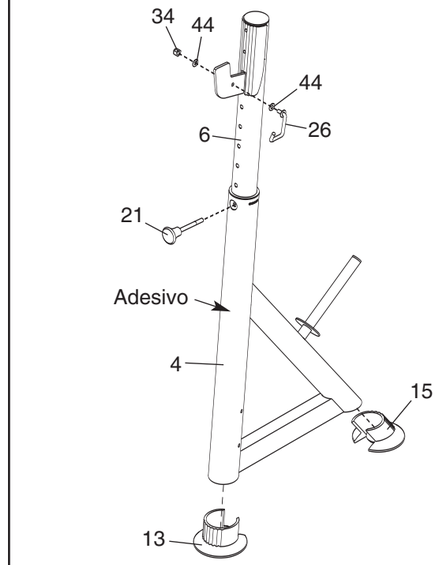
   Attaccare il Gancio Pesi (26) al Poggia Pesi (6) con due Rondelle in Plastica da M8 (44) e un Dado Autobloccante da M8 (34). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; Il Gancio Pesi deve poter girare facilmente.**

   Ripetere questa fase con il Montante Destro (non mostrato). Assicurarsi che entrambi i Poggia Pesi (6) siano posizionati alla stessa altezza.

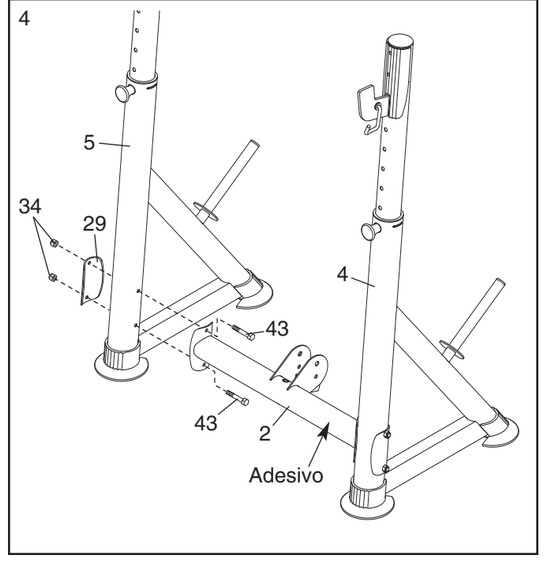
4. Orientare la Barra Trasversale (2) in modo tale che l'adesivo d'avvertenza sia nella posizione mostrata. Attaccare la Barra Trasversale al Montante Destro (5) con due Bulloni a Testa Bombata da M8 x 92mm (43), una Piastra Supporto Lunga (29), e due Dadi Autobloccante in Nylon da M8 (34). **Non stringere i Dadi Autobloccante in Nylon per ora.**

   Ripetere questa fase con il Montante Sinistro (4).

3



4



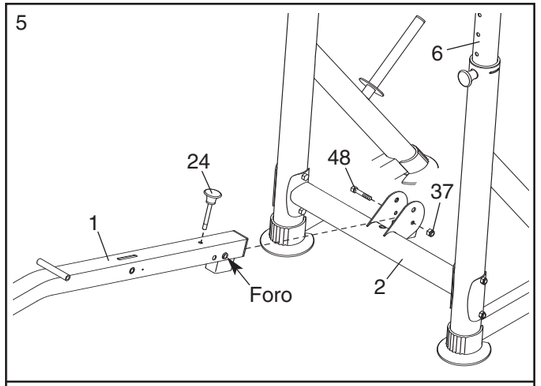
5. Attaccare il Telaio (1) alla Barra Trasversale (2) con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm (48) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (37). Poi, avvitare completamente una Manopola Flessione (24) nel Telaio. Assicurarsi che il Bullone a Testa Bombata sia inserito attraverso il foro indicato sul Telaio.

   Avvitare i Dadi Autobloccante in Nylon da M8 e M10 (34, 37) utilizzati nelle fasi 1-5. Non stringere troppo i Dadi Autobloccante utilizzati nella fase 4; stringerli troppo potrebbe rendere difficoltoso alzare e abbassare i Poggia Pesi (6).

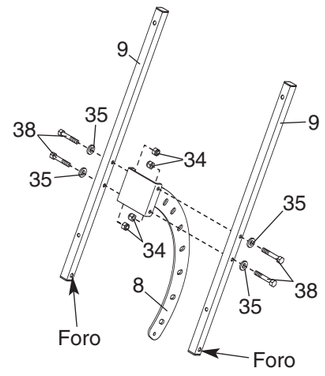
6. Orientare i due Telaii Schienale (9) con i fori indicati vicino al fondo. Attaccare i Telaii Schienale al Sostegno di Regolazione (8) con quattro Bulloni a Testa Bombata da M8 x 43mm (38), quattro Rondelle da M8 (35), e quattro Dadi Autobloccante da M8 (34). **Non stringere i Dadi Autobloccante per ora.**

7. Attaccare lo Schienale (11) e la Base Schienale (52) ai Telaii Schienale (9) con quattro Viti da M6 x 50mm (39) e quattro Rondelle da M6 (36). **Non stringere completamente le Viti.**

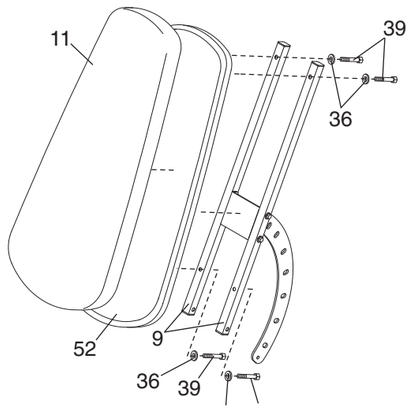
5



6



7



8. Inserire il Sostegno di Regolazione (8) attraverso il Telaio (1) come mostrato. Applicare una piccola quantitá dell'incluso grasso sul Bullone a Testa Bombata da M10 x 168mm (45). Attaccare i Telaii Schienale (9) al Telaio (1) con il Bullone a Testa Bombata, due Rondelle da M10 (49), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (37). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; i Telaii Schienale devono poter girare facilmente.**

   Inserire una Manopola Schienale (25) nel Telaio (1) e nel Sostegno Regolazione (8). Attaccare la catena sulla Manopola Schienale al Telaio con una Vite da M4 x 10mm (33).

   Inserire un Bullone a Testa Bombata da M6 x 40mm (51) attraverso due Spaziatori da 12mm (27) e il Sostegno Regolazione (8). Fermare il Bullone a Testa Bombata con un Dado Autobloccante in Nylon da M6 (50).

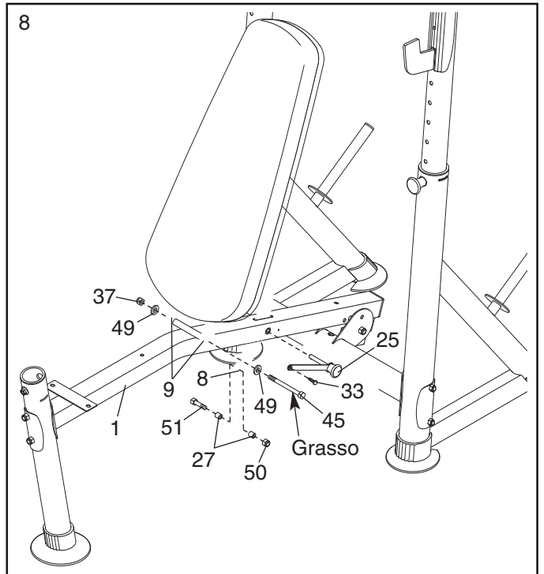
   Vedere la fase 6. Avvitare i quattro Dadi Autobloccante da M8 (34) usati nella fase 6. Vedere la fase 7. Avvitare le quattro Viti da M6 x 50mm (39).

9. Attaccare il Sedile (12) e la Base Sedile (54) al Telaio (1) con due Viti da M6 x 29mm (41), una Vite da M6 x 76mm (42), e una Rondella da M6 (36).

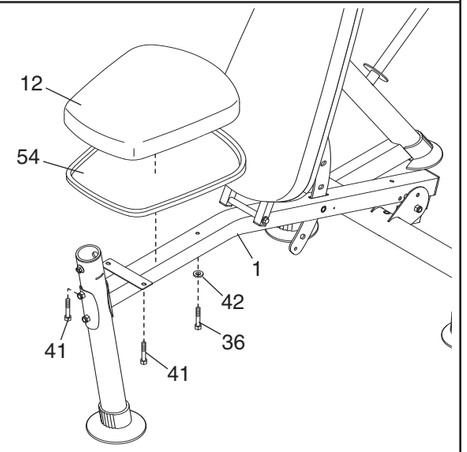
10. Attaccare il Imbottitura Flessione (10) e la Base Flessione (53) al Paletto Flessione (7) con due Viti da M6 x 29mm (41).

11. **Controllare che tutte le parti siano collegate appropriatamente prima di utilizzare la panca pesi. L'uso delle parti rimanenti verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE iniziando sulla pagina prossima.**

8



9



10